

## LOCALIZACIÓN / PALPACIÓN

Lo localizamos al colocar una mano sobre la zona posterior del brazo contrario. Resulta curioso palparlo en estado de relajación con el brazo extendido. Observaremos que queda colgando muy fláccidamente. Hay la falsa creencia de que ello resulta por sufrir debilidad, pero, lo cierto es que también ocurre con tríceps bien desarrollados.

Moviendo el antebrazo en flexión extensión, podemos llegar a reconocer cada uno de los tres vastos que conforman el músculo. En el extremo proximal resulta fácil reconocer la cabeza del tríceps largo.

En el extremo distal, con el codo extendido, podemos pinzar el tendón que lega al codo. Su forma es como una banda ancha y delgada.

## NECESIDADES COMUNES

Este músculo es muy participativo en los quehaceres cotidianos, puesto que se encarga principalmente de extender el codo. Pero, la vida sedentaria no suele exigirle grandes esfuerzos como serían el de sostenerse sobre los brazos con las manos al suelo, empujar hacia al frente o lanzar objetos.

Al contrario de su antagonista: el bíceps braquial, Hay muchas posturas de yoga que hacen participar al tríceps. En concreto, todas aquellas âsanas en las que se apoyan los brazos sobre el suelo.

En cambio, son muy pocos los ejercicios que lo estiran hasta su máxima amplitud, por lo que será importante no olvidarse de ellos.

## EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO



Extender codos



Urdhva mukhâsana



Bakâsana



Catuspada pitham



Caturanga dandâsana

## EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD



Unir las manos tras la espalda



Llevar el codo flexionado tras la cabeza



Antepulsión del brazo con el codo flexionado